

“ALL’INIZIO ERA UNA PASTA...”
VIAGGIO FRA CIELO ANTERIORE E
CIELO POSTERIORE



CORSO DI MASSAGGIO TUINA

di Gaia Marchetti

Relatrice Susanna Taccola

SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE
DELLA CITTA' DI FIRENZE

INDICE

Introduzione e Ringraziamenti	pag. 3
Metodi di trattamento in M.T.C.	pag. 6
Cielo Anteriore e Cielo Posteriore	pag. 8
Il Concepimento	pag. 10
Gli 8 Canali Straordinari	pag. 13
La Gestazione	pag. 19
Il Parto	pag. 30
Promozione del parto fisiologico	pag. 31
Energetica nei Primi Anni di Vita	pag. 36
Il mantenimento del benessere nel neonato	pag. 39
Bibliografia	pag. 41

INTRODUZIONE

All'inizio era solo il pediatrico, ma come affrontare l'argomento senza approfondire i Meravigliosi mesi prima di venire in questo mondo, e come lasciare in disparte quell'unico, inimitabile momento che è il Concepimento, che tanto influenzerà tutta la nostra esistenza? E allora ho fatto dei passetti indietro per cercare di capire questo breve momento della nostra Curiosa ed unica vita nel modo cinese di intenderla.

Ovviamente l'esperienza personale ha influito in modo incisivo nella mia scelta: ho avuto tre gravidanze che mi hanno donato quattro splendidi bambini e la mia vita durante questi periodi di donna in attesa non è stata proprio invidiabile: tre cesarei, i primi due con complicazioni alquanto gravi ma, con l'ultima bimba, grazie alle conoscenze acquisite dallo studio dell'M.T.C., sono riuscita ad affrontare i problemi avuti nelle precedenti gestazioni, seguendo una dieta adeguata, praticando esercizi dolci e rilassanti e sottoponendomi a costanti trattamenti Shiatsu. Al cesareo non ho potuto oppormi, ma almeno, non ho avuto brutte sorprese. Per questo mi sento di affrontare l'argomento con cognizione di causa e con l'intento di far capire a tutte le donne che sono o saranno in questo stato, che un modo dolce ed efficace per risolvere i problemi esiste e non è sempre necessario, ricorrere a drastiche e pericolose misure preventive e curative. Sono forte, e lo sono anche i miei bimbi, questa è stata la nostra fortuna e proprio per questo credo fermamente nelle risorse che ognuno di noi custodisce nel proprio cuore, bisogna solamente impegnarsi a cercarle e ad usarle nel momento giusto.

Oltre ai riferimenti bibliografici, per i metodi d'autotrattamento e trattamento ed i consigli dietetici, mi sono basata sulla mia esperienza diretta, sia per me stessa sia per le donne e i bambini che ho avuto la fortuna di accogliere.

PERCHE' IL TUINA

Perché proprio il TUINA? Perché mi piace! Ho sempre amato fare massaggi, distendere con carezze, muovere con mobilizzazioni, ungere la pelle d'oli profumati, coccolare. Ho cominciato avvicinandomi alla Tradizione Orientale con lo Shiatsu, che pratico ed insegno, ma, per quanto ci si applichi, difficilmente si può dire di non aver più nulla da imparare. Così, per approfondire gli studi si seguono seminari e, quando m'imbattei nel TUINA decisi di migliorare le mie conoscenze ed allargare le metodologie di trattamento. Devo confessare che un gran rilievo nella decisione lo devo alla mia Maestra, Susanna, capace di incantarmi e sedurmi e per questo Le sarò sempre grata. La fatica e l'impegno per gli studi sono ripagati da grosse soddisfazioni e da un gran piacere nell'apprendere nuove nozioni e tecniche per migliorare il mio lavoro.

Nel TUINA troviamo varie Tecniche di massaggio che si differenziano fra loro per metodologia d'applicazione e per effetto sul QI; vi sono manovre più indicate quando c'è bisogno di tonificare e altre più usate se c'è bisogno di disperdere, ma in un trattamento completo si useranno entrambe. Oltre alle innumerevoli manovre sono molto importanti le Mobilizzazioni Articolari che permettono una maggiore scorrevolezza dei Soffi.

Imprescindibili sono la Postura e la Centratura dell'operatore che deve essere rilassato e concentrato, la Respirazione deve essere tranquilla e profonda e per questo sono indicati esercizi di QIGONG da effettuare prima e/o dopo ogni trattamento. Il QIGONG è inoltre uno strumento d'aiuto per il ricevente affinché si prenda cura di se stesso anche da solo.

Il TUINA ed il QIGONG sono particolarmente adatti nel sostegno alla gravidanza e al parto naturale. La loro introduzione, insieme con altre tecniche di M.T.C., è presente in molte cliniche francesi, la regione Toscana ha favorito l'inserimento del TUINA nella promozione al parto fisiologico, a Padova, in

Ostetricia, si sono tenuti corsi di Shiatsu per le ostetriche, sempre in relazione al parto naturale.

RINGRAZIAMENTI

A mamma e papà, loro non la vedono così, ma l'unione dei loro Jing ha permesso al mio Shen di manifestarsi.

A Nicola, Susanna, Luca e Maddalena che illuminano il mio cammino ogni giorno.

A Carlo, capace di sostenere ogni mia decisione, aiutandomi con il suo Amore ad affrontare le situazioni senza paura.

A Giorgio, Primo Maestro, conoscerlo ha cambiato tutta la mia vita.

A Susanna che ha creduto in me e dandomi fiducia mi ha permesso di entrare nel suo Meraviglioso Mondo.

A Paola e Simone, capaci di rendere ogni faticoso fine settimana a Firenze unico e piacevole.

METODI DI TRATTAMENTO IN M.T.C.

E' molto difficile e inappropriato distinguere la **MEDICINA TRADIZIONALE CINESE** dal pensiero filosofico e religioso cinese, dal Taoismo, dal Confucianesimo e dal Buddismo perché si sono tutti sviluppati nello stesso lontano periodo e insieme sono cresciuti con l'inevitabile sovrapposizione d'idee e teorie. La Medicina Cinese è basata sulla concezione dell'Uomo fra Cielo e Terra, dove Cielo è il principio supremo d'iniziativa della Vita e Terra è ciò che materialmente incarna le funzioni della maternità. Il **QI** è l'elemento centrale che caratterizza ogni aspetto vitale e tutti i fenomeni soggiacciono alla teoria dello **YINYANG** e dei **5 MOVIMENTI**.

La Medicina Tradizionale Cinese offre la possibilità di diverse terapie che possono essere usate singolarmente o insieme a seconda del caso clinico. L'impostazione energetica le differenzia in modo rilevante dalle terapie della Medicina Occidentale soprattutto per l'uso di tecniche esterne capaci di trattare sia patologie più superficiali sia quelle più profonde. Le principali sono: il **MASSAGGIO**, il **QI GONG**, l'**AGOPUNTURA**, la **MOXIBUSTIONE**, la **COPPETTAZIONE**, il **MARTELLETTO Seven Star** o **FIOR DI PRUGNA**, la **FARMACOTERAPIA** e la **DIETETICA**.

Il **MASSAGGIO** stimola l'Energia nei Meridiani e nei singoli Punti e ne migliora la circolazione nelle zone più trafficate. Le diverse manovre insieme alle mobilizzazioni articolari ben si prestano in caso di ristagno, vuoto o eccesso. La dolcezza di questa tecnica la rende particolarmente adatta sia per le donne in gravidanza, sia per i bambini. Sembra particolarmente indicata nelle regioni centrali, pianeggianti e umide.

Il **QI GONG** è la tecnica elettiva di lunga vita, tramite la respirazione e l'esercizio fisico migliora la circolazione dei Soffi all'interno dell'organismo.

Pur essendo semplice richiede molta concentrazione ed un costante impegno.

La MOXIBUSTIONE, proprio poiché scalda, è indicata per gli abitanti delle regioni settentrionali e si fa prevalentemente con il sigaro d'Artemisia. Il pregio sta nel fatto che è assolutamente indolore e ben si addice per disagi causati dal freddo o per i vuoti di YANG. E' relativamente facile da insegnare ai genitori, magari segnando con un pennarello i punti da trattare.

La DIETETICA è il perno fondamentale di tutta la M.T.C. Non si può trascendere da cosa e come si mangia e importanti consigli sono dati per qualsiasi tipo di disturbo. Senza modificare la dieta, anche solo per dei periodi, difficilmente si ottengono significativi risultati.

L'AGOPUNTURA è stata la prima tecnica di M.T.C. a diffondersi in Occidente, è il metodo elettivo per la terapia del dolore, è utilizzabile in gravidanza e in pediatria anche se con modalità diverse da quelle per gli adulti.

La COPPETTAZIONE consiste nella stimolazione della circolazione dei Soffi mediante l'uso di coppette in vetro, ceramica o legno appoggiate direttamente sulla pelle, dopo aver creato una depressione all'interno.

Il MARTELLETTO Seven Star o FIOR DI PRUGNA ha sette piccoli aghi sulla testa e viene usato direttamente sulla pelle. E' ottimo in caso di ristagno o eccesso di calore ed è indicato per problemi infiammatori.

I FARMACI sono generalmente sostanze che si trovano in natura: d'origine vegetale, animale o minerale sotto forma di pillole, decotti, sciroppi... Molti sono "tonici", capaci d'influenzare il terreno costituzionale che, quando carente o immaturo, è alla base di patologie ricorrenti, per questo sono estremamente efficaci e ben tollerati sia in pediatria sia in gravidanza.

CIELO ANTERIORE E CIELO POSTERIORE

Per la Filosofia Cinese l'esistenza cosmologica si divide in Anteriore e Posteriore, questi due momenti che abbracciano la vita dell'intero universo si dividono ulteriormente quando associati ad un singolo essere.

XIAN TIAN 先天

Il Cielo Anteriore alla nascita di un essere, la somma delle influenze che lo legano alla sua origine celeste e umana. È l'unicità, è il caos, c'è tutto, ma nulla può essere messo in evidenza, è l'equilibrio perfetto, la potenzialità inespressa, è il Cielo che condiziona ma non opera e qui c'è un'esistenza che precede qualunque altra cosa o essere, è Anteriore al tutto, dove sono presenti solo SHEN e QI COSMICO. Poi c'è un'esistenza di chi ci ha preceduto, più tangibile, ma sempre sfuggente, perché sempre anteriore anche solo all'idea di noi e qui scorre la ZONG QI, che si porterà al petto per combinarsi con TIAN QI e GU QI e sarà responsabile della trasmissione dei meccanismi istintivi nell'organismo.

Poi, l'unione delle Essenze, quando entriamo nell'

HOU TIAN 後天

Il Cielo Posteriore alla nascita, tutte le potenzialità dell'uomo sulla Terra.

Esistiamo. In quest'istante è importante qualsiasi cosa, tutto è per influenzare la nostra crescita. Inizia la vita nel Cielo Anteriore del Cielo Posteriore, per i cinesi, non per niente, si comincia a contare l'età proprio da questo momento!

Durante la gravidanza si svilupperà la nostra esistenza con l'instaurarsi dei vari aspetti dello SHEN, con il formarsi degli Organi e dei primi Canali energetici: i CANALI STRAORDINARI.

Poi il parto e quindi la Nascita, l'esistenza nel Cielo Posteriore, la crescita e lo sviluppo dei Canali Principali che saranno completi solo dopo sette-otto anni e che necessitano perciò di una particolare attenzione per mantenerci in equilibrio durante il cammino.

IL CONCEPIMENTO

E' l'unione dell'Essenza YIN con l'Essenza YANG, del Cielo e della Terra, dell'Acqua e del Fuoco, dell'Essenza rossa della donna con quella bianca dell'uomo. Questo momento è suggestionato dallo stato di salute dei genitori, dai sentimenti che essi provano l'uno per l'altro e per la loro stessa vita, da ciò che accade al di fuori di essi, dal clima, dai profumi, dall'aria che si respira, dai colori e dai suoni, se c'è povertà o ricchezza, pace o guerra, salute o malattia, ... Tutto è in questo momento importante, nulla è secondario.

Non siamo solo il “prodotto” dei nostri genitori, siamo anche il “lattante del cosmo” (padre Larre – Elementi di M.T.C).

Ognuno di noi è il risultato dell'unione di due JING e dello SHEN che s'incarna.

JING 精

Il germogliare di un corpo in carne

L'Essenza della vita che si manifesta, simile al concetto di DNA, dove è contenuta la costituzione di ognuno, la potenza di vivere che l'esistenza stessa man mano consuma. La vita nasce dall'unione di due JING, la forza che si esprime nel dirompente incontro di YINYANG, l'energia che si fa materia, la condensazione dei Soffi cosmici che consente di assumere una forma distinta all'interno della vita universale.

Il JING esiste in quanto c'è vita, è radicato nel *Ming Men*, profondamente, fra i due Reni, costituisce una sorta di “batteria” cui attingere per compiere il nostro destino. E' composto da ciò che ci ha donato il Cielo Anteriore (JING

innato) e da ciò che raccogliamo dal Cielo Posteriore (JING acquisito). Quanto più regolarmente ci muoviamo nel Cielo Posteriore, nutrendo appropriatamente corpo e mente, tanto più manterremo un corretto JING che preserverà la nostra esistenza e quella dei nostri successori.

Il concepimento mima un aspetto della formazione cosmica: nel grande vuoto dell'utero i due JING in un abbraccio amoroso chiamano lo

SHEN 神

Il sollevarsi degli influssi celesti

È spesso tradotto con Anima, è difficile scindere l'aspetto filosofico, religioso o medico è qualcosa di diverso dal corpo, è la nostra parte impalpabile, ma non per questo, insensibile. Lo SHEN s'instaura perché possiamo percorrere la strada, la nostra parte fisica permette allo SHEN di intraprendere il cammino della vita, è il destino da compiere diverso per ogni singolo, e proprio l'unione di due Anime in cammino attiva una vibrazione cosmica che va avanti all'infinito. Lo SHEN è già esistente, precedente allo YINYANG, sussiste a prescindere dalla vita, è un elemento che costituisce il Cielo Anteriore del Cielo Anteriore. Si stabilisce in noi, per compiere il volere del DAO e assume poi, durante la gravidanza, aspetti più specifici collocandosi nei cinque organi: SHEN ZHI nei Reni la volontà, SHEN PO nei Polmoni l'istinto, SHEN YI nella Milza il proposito, SHEN MING nel Cuore, chi c'illumina e SHEN HUN nel Fegato, la creatività. Assumere una forma fisica significa, per lo SHEN, limitarsi, è l'infinito che si scopre e si manifesta nel finito. Ognuno è parte dell'infinito, ma nessuno è l'infinito. Il Cielo scende verso l'Uomo e si fa finito, l'Uomo sale verso il Cielo e si fa infinito.

Il Concepimento necessita di un copioso apporto di QI prenatale (JING) e di QI postatale (XUE) e perciò di condizioni floride di Reni, Fegato e Milza, e quindi anche di CHONG MAI, DU MAI e REN MAI. Tuttavia, oltre alle

energie YIN, ha bisogno anche di quelle YANG del MING MEN, del Fuoco Ministeriale che è legato all'Acqua e che fornisce la scintilla necessaria affinché JING e XUE formino una nuova vita.

Per quanto riguarda la madre, il JING è solo un aspetto delle energie indispensabili perché avvenga il Concepimento anche i PO giocano un ruolo importante. I PO sono di natura YIN, appartengono alla Terra, sono conservati nei Polmoni ed interagiscono con il JING dei Reni. Sono la forza sottostante allo SHEN, forza necessaria per avviare e mantenere tutti i processi sia energetici sia fisiologici, agiscono nell'organismo intervenendo in modo automatico a qualsiasi livello del funzionamento del sistema energetico, sono l'insieme dei riflessi attacco/difesa e dell'istinto di conservazione dell'individuo, sono la nostra capacità d'adattamento ad ogni situazione, governano tutti gli automatismi che animano il corpo, sono l'energia di base fornita in particolare dall'energia solare tramite l'inspirazione dell'aria. Ecco il perché della relazione importante con il Polmone.

L'azione dei PO si manifesta quindi dal momento del concepimento sino alla morte. Si può affermare che i PO fanno entrare in giuoco il JING in tutti i processi fisiologici fin da quando l'anima corporea del feto si forma da quella della madre.

Da questo punto di vista le energie della madre per il concepimento sono più potenti di quelle del padre. Possiamo concludere quindi, che la costituzione ereditaria del bimbo che nascerà dipenderà sicuramente dai Reni dei genitori, ma anche dai Polmoni della madre.

Dal concepimento quindi inizia la costituzione d'ogni singolo individuo, che continuerà durante i mesi di gestazione per arrivare al parto e quindi alla nascita nel nostro Cielo Posteriore.

GLI 8 CANALI STRAORDINARI

Essi ci collegano a ciò che eravamo prima della nascita in quanto originaria manifestazione dello scorrere dei soffi nell'organismo.

Analizziamo dapprima il significato

奇经八脉 QI JING BA MAI

奇 QI: Straordinario, meraviglioso, curioso, originale, qualcosa diverso dal comune

经 JING: Ordito di un tessuto, qualcosa ben tracciato, regola costante, vaso del corpo

八 BA: 8, il numero dell'equilibrio cosmico, delle direzioni cardinali, è il numero che governa la trasmissione della vita

脉 MAI: indica i vasi sanguigni, incaricati della sopravvivenza della specie, ciò che ci dà la possibilità di andare oltre, di lasciare tracce

I Meridiani Straordinari sono delle linee di forza che orientano la costituzione dell'individuo e sono i primi Canali che si costituiscono nell'organismo a partire dal concepimento. Sono strutture fondamentali sia sul piano fisico sia su quello psichico, i PORTATORI DI LUCE là dove c'è il buio, dove il buio è la potenzialità da manifestare, il JING.

Secondo J. Yuen bisogna distinguere fato e destino: il primo c'è dato come qualcosa d'immutabile paragonabile alle fondamenta sulle quali costruire la vita, il secondo è ciò che costruiamo sulle fondamenta, ciò che scegliamo per

crescere, creiamo la nostra vita potendola modificare secondo le nostre capacità. Il destino è in stretta relazione con il funzionamento dei Canali Straordinari.


Distinguiamo due gruppi o generazioni di Canali Straordinari:

Il Primo origina dalla regione del MING MEN (*GV-4 porta del destino*), governa il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore è la vita che si organizza per poi manifestarsi e programarsi. Il decorso di questi Canali è sul tronco (anche se il CHONG MAI ha rami secondari sulle gambe) proprio perché il feto all'inizio della gravidanza è prevalentemente tronco e gli arti, seppur presenti, sono quasi marginali. Energeticamente ciò li lega all'origine, come fossimo ancora un tutt'uno con il Cosmo.

Il Secondo origina dalla zona delle caviglie e scaturisce dalla combinazione energetica fra Cielo e Terra. Svolgono quel ruolo importante che facilita l'ingresso d'ogni individuo nel Cielo Posteriore. Possiamo suddividere ulteriormente il secondo gruppo, distinguendo prima i Canali Wei e poi i Canali Qiao.

MERAVIGLIOSI DI PRIMA GENERAZIONE

CHONG MAI, DAI MAI, REN MAI e DU MAI, l'origine, chiamati di prima generazione perché costituiscono l'uomo in base alle regole del Cielo Anteriore

Il primo Canale a manifestarsi è il CHONG MAI , la TARTARUGA NERA, dal suo ideogramma si svela l'immagine di qualcosa che si pone con forza che irrompe nella vita, è un incrocio di Soffi, è il cammino dove il passo è pesante, PROROMPENTE.

Il Chong Mai regge tutte le mutazioni. La parola chiave è CAMBIAMENTO proprio perché guida tutti i processi evolutivi, sia fisici sia psichici. E' il Mare del Sangue, del QI, degli Organi e dei Visceri. Costituendosi crea l'asse Cranio-Caudale, il percorso comprende, infatti, la parte profonda della colonna sul lato anteriore e più superficialmente il tragitto che dai genitali arriva al viso, un ulteriore ramo poi scende fino ai piedi.


帶脈

Il secondo Canale è il DAI MAI 帶脈, la **FENICE ROSSA**, il VASO DELLA CINTURA, dove si attaccano, si scaricano e si depositano le situazioni irrisolte, ciò che non si riesce (o non si vuole?) affrontare. CINGERE è la parola chiave che lo caratterizza. Crea il piano destra-sinistra avvolgendo tutti i meridiani principali tranne Vescica Urinaria e Fegato, è la base per lo sviluppo trasversale del feto. Il suo percorso da *GV-4 ming men, porta del destino*, gira intorno alla vita, ma possiamo percepirlo come una serie d'anelli che circondano tutto il torace e la fascia che circonda il collo è un ulteriore anello che ci cinge. E' chiamato anche HENG, ago della bilancia, fra sotto e sopra, destra e sinistra, è l'equilibrio nella scelta, offre la giusta collocazione spazio-temporale. Simboleggia la stella polare che c'indica il cammino da seguire, è una tunica che ci ricopre dandoci protezione e quindi sicurezza e chiarezza verso il raggiungimento di un obiettivo.

任脈

Il terzo Canale è il REN MAI 任脈, la **TIGRE BIANCA**, la manifestazione di prendersi la RESPONSABILITA', farsi carico di qualcosa, assumersi un impegno, per la donna è portare a compimento la gravidanza (da qui VASO CONCEZIONE). E' il Mare dello YIN, pone un limite a tutto ciò che è YANG, un limite formale, in quanto organizzazione materiale delle funzioni,

il Ren Mai sostiene e realizza i principi legati al divenire. E' l'accudimento, il sostentamento e la nutrizione, pensiamo che è proprio qui, lungo il suo percorso, che migra il bimbo appena nato. Il tragitto comprende tutto l'addome, il viso e la parte profonda del rachide, probabilmente anche il canale midollare.

Ultima manifestazione del primo gruppo è il DU MAI , il **DRAGONE VERDE**, l'ideogramma esprime il concetto di qualcosa o qualcuno che controlla, osserva e GOVERNA la crescita consigliando, rimproverando e correggendo. VASO GOVERNATORE è il Mare di tutto lo YANG e fa da perimetro a tutto ciò che è YIN. Esercita il controllo della parte più profonda ed interna mantenendo l'ordine ed agisce a livello esterno sul linguaggio e sul portamento. E' legato al Padre e gestisce la crescita in modo da darci la possibilità di affermarci come individui, è l'occasione per dire IO!. Il DU MAI è ciò che consente la ricongiunzione con il Cielo accogliendone il mandato, il percorso lungo la colonna e i 24 gradini (vertebre) per arrivare al Cielo ne sono la tangibile prova.

Per altre scuole la sequenza di generazione dei primi Canali Meravigliosi è diversa: CHONG MAI – REN MAI – DU MAI – DAI MAI.

MERAVIGLIOSI DI SECONDA GENERAZIONE

L'individuo così formato non è a se stante e dovrà interagire col Macrocosmo; necessiterà perciò di legami che lo mettono in relazione: YIN e YANG WEI MAI, YIN e YANG QIAO MAI sono gli strumenti per andare nel mondo, la seconda generazione che costituisce l'uomo in base alle regole del Cielo Posteriore rispondendo alle leggi dettate dal Cielo/Terra.

陰陽維

I Canali YIN e YANG WEI MAI 陰陽維 riflettono le regole del Cielo, assicurando un adeguato spazio ad ogni Soffio, sono il filo maestro ove tutto appendiamo, indicano la DISTINZIONE. Rappresentano una prima attivazione delle potenzialità espresse dai Meravigliosi di prima generazione, per crescere, maturare, invecchiare e morire. Essi collegano le varie fasi della vita e governano la crescita, intesa come capacità di cambiare, e l'invecchiamento, come processo irreversibile dell'Essenza Vitale. Lo YIN WEI è legato all'invecchiamento strutturale, allo YIN dei Reni che distribuito si consuma; lo YANG WEI è più legato alle scelte individuali che ci portano a percorrere una via escludendone altre, restringendo così le possibilità a nostra disposizione.

陰陽蹻

YIN e YANG QIAO MAI 陰陽蹻 riflettono le regole dettate dalla Terra, esprimono lo SLANCIO nel tempo, sono il sollevarsi sui talloni che significa camminare nel mondo. Per intraprendere questo cammino bisogna saper guardare: guardare fuori, funzione dello YANG QIAO, per accettare gli altri e ciò che ci circonda; guardare dentro di sé, funzione dello YIN QIAO, per accettarsi per quello che si è. Ovviamente, solo quando si nasce si può parlare d'accettazione del mondo e di se stessi, finché si è in grembo questo problema non sussiste.

ACCOPPIAMENTO DEGLI 8 MERAVIGLIOSI E FUNZIONI

CHONG MAI e YIN WEI MAI : formazione di Zang e Fu

DU MAI e YANG QIAO MAI: crescita longitudinale e formazione del Sistema Nervoso Centrale

REN MAI e YIN QIAO MAI: crescita longitudinale e apporto di Sangue e Soffi

DAI MAI e YANG WEI MAI: crescita trasversale, formazione di Muscoli, Ossa e Articolazioni

I fluidi concorrono poi nella formazione dell'individuo:

JING JIN: Funzione Muscolare, comunicazione dei muscoli fra loro e con l'esterno

JING YE: Comunicazione interna fra Zang e Fu, fra Cuore e Cervello

LA GESTAZIONE

La Gravidanza è una condizione naturale e non dovrebbe essere considerata una malattia. In Oriente è un momento spirituale: si pensa che una donna incinta debba spendere molto del suo tempo nella contemplazione, nella meditazione e nelle preghiere. Si raccomanda di circondarsi sia fisicamente sia emozionalmente delle cose che più piacciono e confortano. Sappiamo comunque che uno stato di tale beatitudine è ben difficile da metter in pratica e il QI GONG, il TUINA e un'appropriata DIETA, possono essere usati con successo per aiutare la donna in questo particolare momento.

Sono del parere che i principali responsabili della salute di mamma e bimbo sono la stessa madre, il padre e l'ostetrica. Il medico dovrebbe operare gli opportuni controlli, destreggiandosi nella situazione con i moderni metodi diagnostici e operando gli eventuali e, ci auguriamo rari, interventi per la salvaguardia della salute dei due protagonisti.

Si può stabilire fin dall'inizio una comunicazione con il bambino, anche prima che venga al mondo, il massaggio ci può far sentire molto vicini al piccolo durante tutto il periodo della gestazione, toccare il corpo della madre provoca vibrazioni energetiche che arrivano fino all'utero e, se fatto dal padre, l'esperienza può diventare commovente.

L'acqua è un ottimo conduttore di suoni ed il feto, nel suo ambiente acquoso è molto sensibile a tutte le stimolazioni uditive, sia che vengano dal mondo esterno come le voci, la musica, i rumori,... sia che vengano dall'interno come i movimenti degli organi, il battito del cuore, il ritmo respiratorio,... Questo mi ha portato a non sottovalutare mai il tono che si usa parlando con una donna incinta e, nei trattamenti, sono solita cantare dei mantra che aiutano sia madre sia bimbo a rilassarsi e, se necessario, ripeto gli stessi anche dopo la nascita, così da farmi riconoscere e dar modo al bimbo di fidarsi di me. Non di

meno consigliare alla mamma di muoversi lentamente, di parlare dolcemente e di nuotare, può favorire la crescita armoniosa del piccolo.

La gestazione è di dieci mesi lunari. Per la Numerologia Cinese l'1 rappresenta la manifestazione di più aspetti, il Cielo e la Terra sono il 2, il 3 è la tradizione e rappresenta i Soffi, il 9 (multiplo di 3) è l'insieme dei soffi che comprenderanno tutti gli aspetti della vita, perciò con esso si arriverà al tutto. Il 10 è il numero perfetto e darà il senso della completezza e della perfezione. In ciascun mese vi è un inizio, tranne nel decimo perché tutto è già completo: semplicemente si nasce!

Durante il primo mese è una polpa

Al secondo mese è una pasta

Al terzo mese è un feto

Al quarto mese è carne

Al quinto mese ci sono i tendini e i nervi

Al sesto mese ci sono le ossa

Al settimo mese l'uomo è formato

All'ottavo mese si ha il movimento

Al nono mese pesta i piedi per l'impazienza

All'inizio del decimo mese vede il giorno

Man mano che si organizza la forma corporea

I cinque visceri prendono forma

Huainanzi; Larre; de la Valleè

L'aspetto dell'Anima che fin dal primo istante del concepimento si manifesta è lo

ZHI 志

Il cuore che si radica nella terra

E' legato ai Reni, perché proprio qui è custodito il JING. E' l'aspetto che ci permetterà di esprimere i nostri voleri e i nostri sogni, è il voler fare esperienza con passioni e desideri. VOLER VIVERE E' POTER VIVERE, non può esserci un volere senza un potere.

Dopo lo ZHI, sempre nei primi istanti di vita intrauterina, l'aspetto dello SHEN che s'instaura nel nuovo essere è il

PO 魄

L'Anima che vuole incarnarsi

E' la volontà degli SHEN di prendere una forma, ha sede nei Polmoni che abbassano il QI ai Reni e, per questo, rappresenta la spinta verso il basso che permette alla vita di radicarsi nella Terra. Il PO vuole una forma fisica, tutela il corpo, è l'istinto di sopravvivenza.

PRIMO TRIMESTRE dalla 1° alla 12° settimana

Durante il primo trimestre tutti i sistemi dell'embrione si sviluppano e molti organi diventano più o meno completi, secondo la Medicina Orientale il RENE è il primo, il feto stesso è considerato un grande Rene, ciò si evince anche dall'aspetto che ha durante questo periodo. Secondo Rempp questo trimestre è della TERRA, facendo riferimento ai due JING che si uniscono, secondo Yuen, invece, il primo trimestre è del FUOCO, facendo riferimento all'insediarsi dello SHEN. In ogni caso, l'inizio della gravidanza è governata da una meccanica fisiologica che rallenta il movimento dei Soffi verso il basso, perciò, in linea di massima, in questo periodo si deve evitare tutto ciò che disperde e apre verso il basso. Per i disturbi legati a questo momento è utile

ricorrere al trattamento di *KI-9 zhubin, omaggio agli sposi*, strettamente collegato ai Meridiani Straordinari (pt. d'origine e di sblocco dello YINWEI MAI). Il trattamento di questo punto è, inoltre, consigliato alla fine d'ogni trimestre perché, governando le mutazioni, influenza direttamente il feto “facendo nascere un bimbo sano, senza i difetti dei genitori, che non piange, ma ride e dorme!”.

L'aspetto dello SHEN che comincia a prendere forma in questo periodo è lo

意
YI,

la Coscienza, il Cuore che si applica, la consapevolezza di voler radicarsi e del progetto che ci aspetta dato proprio dallo sviluppo del feto. Lo YI necessita di YIN, avremo quindi un intenso lavoro interno e ciò su cui dobbiamo concentrarci maggiormente è l'aspetto nutrizionale. Sarà necessario aiutare la madre a seguire i primi faticosi cambiamenti del proprio corpo e ad affrontare quei piccoli e comuni disturbi quali stanchezza e nausea mattutine.

Secondo E. Rochat de la Vallée durante il Primo Mese (la rugiada) la madre deve nutrirsi d'Essenza al fine di poter dare la ricchezza necessaria al Sangue e poter mantenere l'equilibrio tra XUE e QI e tra lo YINYANG. Bisogna che le mestruazioni non vengano perché il Sangue deve nutrire l'utero.

Gli alimenti più indicati sono quelli che più nutrono il Sangue, meglio cotti che crudi e con sapore acido perché l'acido è l'origine della forza del Legno che permette di lanciarsi nell'opera. Questa forza si trova nello YIN del Fegato che raccoglie il Sangue. Attenzione, quindi, a non affaticare il Fegato con alimenti piccanti. Si deve riposare di più perché ogni fatica muscolare chiama Sangue dal Fegato che invece deve nutrire. Il meridiano che domina in questo mese è, ovviamente, lo ZUJUEYIN, che non deve essere messo sotto sforzo per cui bisogna cercare di contenere le emozioni, specie la Rabbia che disperde lo

YANG. Importante è anche il Rene in quanto la Paura potrebbe portare freddo nell'utero.

Al Secondo Mese (il fiore di pesco) è "l'inizio di una pasta", grasso molto ricco d'Essenza, ma ancora senza forma: una pasta informe pronta ad essere modellata. E' l'inizio della tesaurizzazione, il Meridiano dominante è lo ZUSHAOYANG, le Essenze si compongono bene nell'utero. I Soffi ora prendono una direzione indipendente dalla sola unione iniziale del padre e della madre e cominciano a manifestarsi all'interno di questa pasta. E' interessante notare come nel primo mese sia dominante un meridiano YIN, mentre nel secondo lo sia uno YANG, com'espressione della ricchezza delle Essenze: la Vescica Biliare deve conservare le Essenze e non deve esserci fuoriuscita sconsiderata, perché questa forza non deve essere dispersa. Perciò ancora da evitare i cibi piccanti che possono provocare diffusione ed usare cautela nei rapporti sessuali che possono causare dolori alle articolazioni.

Terzo Mese (inizio di forma): ciò che era un embrione diventa un feto. In questo mese si definisce il sesso, si fissano le tendenze definitive dell'essere, l'immagine del corpo comincia la sua trasformazione. Lo SHOUJUEYIN è il responsabile della buona circolazione di XUE ed è lo Spirito vitale presente in tutto l'organismo, si mescola agli altri Spiriti e mantiene la vita durante tutto il mese. La qualità dei propri Soffi dipende dalla qualità dei Soffi che si ricevono: ciò di cui ci si circonda, il modo in cui ci si cura, come muoviamo il corpo, tutto incide sul movimento dei Soffi dentro di noi. Anche le emozioni hanno un ruolo importante, adesso comincia l'individualizzazione della personalità: la madre passa al figlio ciò che è necessario per formare XUE (materia) e QI (spirito).

SECONDO TRIMESTRE dalla 13° alla 27° settimana

Solitamente dopo i primi tre mesi la gravidanza è più stabile, questo è il periodo di una crescita rapida e si noterà il cambiamento fisico della mamma. Si cominceranno ad avere le prime sensazioni di movimento del feto, le nausee

mattutine dovrebbero essere cessate e, giacché il bimbo continua a nutrirsi col Sangue della mamma, sarà necessario continuare ad alimentarsi con cibi che promuovono la sua produzione, sempre meglio cotti che crudi, perfetti i vegetali gialli come carote o zucca e quelli verde scuro e a foglia larga, bene le zuppe di brodo di carne o pesce.

Secondo Rempp al secondo trimestre è legato il movimento ACQUA, secondo Yuen il movimento TERRA, come stabilimento e centratura del feto, è un momento di grande armonizzazione perciò sarà utile per i piccoli disturbi di questo periodo il trattamento di *SP-1 yinbai, bianco nascosto* e *SP-2 dadu, grande città*.

E' il momento in cui si stabilizza il piccolo SHEN del Fuoco, lo

SHEN MING 神

nel Cuore, l'Imperatore alla conquista del mondo, sta ad indicarci ciò che vogliamo e dobbiamo conquistare nel cammino della nostra vita, la nostra missione speciale nel Cielo Posteriore. Adesso si definisce il curriculum dell'esistenza.

Il piccolo SHEN "suona" la sinfonia della vita orchestrando le varie componenti, cambiare pezzo significa trasformarsi, il Cuore n'è il direttore e può entrare in conflitto con Polmoni e Reni, secondo la legge dei 5 movimenti, inoltre i Reni rispecchiano la conservazione, poco incline ai cambiamenti.

Quarto Mese (la carne): comincia il ciclo specifico dei Meridiani all'interno del feto stesso. Nella madre i Meridiani si susseguono nell'ordine di generazione, il feto comincerà a ricevere le Essenze dell'Acqua e si susseguiranno i Meridiani nel ciclo di dominazione per formare la circolazione del Sangue. La madre dovrà mangiare molte zuppe di pesce o d'oca selvatica e riso non glutinoso. Quando si laverà dovrà evitare acqua troppo calda o troppo fredda, il Meridiano dominante è lo SHOUSHAOYANG, che regola la

distribuzione dei Soffi e dei Liquidi e permette il formarsi dell'apparato digerente nel feto. Se la mamma si stanca troppo può indebolire i suoi Soffi e il suo Triplice Riscaldatore, rischiando così difficoltà al parto.

Quinto Mese (muscoli e tendini): come sempre la madre deve cercare di aiutare l'armoniosa formazione dei Soffi nel bimbo e adesso è importante non prendere freddo e nutrirsi con i 5 sapori che aiuteranno la formazione dei 5 Zang del bambino. Lo ZUTAEYIN dà la spinta nelle 4 direzioni a formare i 4 arti, i Soffi si propagano dappertutto per mantener la vita, è mescolarsi nello spazio e succedersi nel tempo: Terra.

Sesto Mese (appaiono le ossa): è il momento per la mamma di uscire e fare attività, incoraggiando così una solida formazione delle ossa del bimbo giovandone lei stessa ed evitando in questo modo la stagnazione. Il meridiano dominante è lo ZUYANGMING, mentre nel bimbo l'attività muscolare è legata al movimento del Metallo, in questo mese si formeranno occhi e bocca.

TERZO TRIMESTRE dalla 28° alla 40° settimana

Durante questo periodo il bambino si allunga e comincia ad accumulare grasso, inizia ad essere più forte ed i suoi movimenti sono sempre più vigorosi e chiari. Arriverà ad aumentare anche 28 gr al giorno riempiendo quasi completamente l'utero e alla fine si sistemerà nella posizione idonea per il parto, con la testa in giù verso la pelvi, per questo sarà necessario urinare spesso per la donna che lo porta in grembo. La mamma potrà soffrire di mal di schiena causato per lo più dal peso maggiore che deve portare o da posture scorrette ed asimmetriche. Un altro comune disturbo è dato dalla compressione delle costole e del diaframma che porteranno ad una respirazione affannosa. Per questo trimestre Rempp e Yuen sono concordi nell'affermare che il movimento caratterizzante è il LEGNO, preparazione alla nascita, movimento YANG, può essere utile trattare *LV-14 qimen, porta della scadenza*, per alleviare i disturbi del periodo.

Ora è arrivato il tempo per lo stabilizzarsi nel bimbo dell'ultimo aspetto dello SHEN, lo

HUN 魂

rappresenta la disponibilità a conformarci con il curriculum, preparandosi a portarlo a termine per poi lasciarlo andare. Lo HUN vuole volare, ricongiungersi al grande SHEN, è il libero fluire di QI, XUE ed Emozioni, è il lasciar andare per ricongiungersi all'infinito.

Settimo Mese (completamento forma corporea): nel bimbo il movimento Legno aiuta la costituzione delle ossa, mentre il canale dominante nella madre è lo SHOUTAEYIN, che contribuirà al formarsi di pelle e peli del bambino.

Ottavo Mese (completamento forma corporea): vi è la strutturazione definitiva dell'epidermide come raggiungimento dell'espansione del corpo legato al movimento Terra nel bambino. Il Meridiano dominante nella madre è lo SHOUYANGMING.

Nono Mese (la pietra). Essa può rappresentare molte cose: la durezza, la sterilità, la staticità, ma la si può intendere anche come condensazione della terra (si pensi alle pietre preziose, in particolar modo alla giada), perciò raccogliere in sé tutta l'Essenza del mondo.

CV-5 shimen, porta di pietra, l'acqua che scorre all'inizio della vita qui prende forma, si raccoglie in uno stampo per solidificarsi. Pietra significa che ora tutto è formato ed il risultato è il lavoro di tutti i Soffi che hanno permesso alle Essenze di costituire il corpo. Il meridiano dominante è lo ZUTAEYANG.

Decimo Mese: completezza sia come forma fisica sia come spirito. Quando i 5 Zang si sono pienamente formati sono pronti a ricevere i Soffi dai Fu (sistema digerente, respiratorio, tattile, ...). Adesso è importante la funzione dello ZUSHAOYIN.

CONTROLLO DEI DISTURBI IN GESTAZIONE

Come già accennato, penso che la gravidanza non sia da considerare una sorta di malattia da temere e da tenere sotto controllo con ansia e paura, bensì è una condizione naturale che si dovrebbe affrontare con serenità e gioia, tenendo presente che porta dei cambiamenti fisici ed emozionali non da poco e che alcune manifestazioni poco piacevoli sono solo l'adattamento al cambiamento che, proprio per la rapidità dell'evento, può essere difficoltoso.

Nausee mattutine, stanchezza, difficoltà digestiva, mal di schiena, gonfiori...sono per lo più fisiologici, dovrebbero essere accettati o quantomeno, si dovrebbe cercare di alleviarli con i più comuni rimedi, quali il riposo o una dieta adatta. Il TUINA è un valido aiuto per affrontare meglio le piccole difficoltà che si presentano in questa fase della vita di una donna, specie se insegnato alla stessa gestante o al compagno, in modo da rendere ogni contatto una comunicazione fra madre, padre e bimbo.

Ci sono alcuni punti che sono da considerarsi proibiti durante i mesi d'attesa in quanto considerati abortivi, ma le opinioni al riguardo sono, a volte, in netto contrasto: quello che è vietato per alcuni è consigliato per altri ed inoltre dipende molto dal mese in cui è necessario trattarli. Non secondario il fatto che siano considerati proibiti per lo più in agopuntura e non in massaggio o moxa. Perciò li riporto a dover di cronaca, ma penso che un professionista debba saper valutare caso per caso: come sempre, in M.T.C., nulla è assoluto e tutto è relativo.

GB-21 jianjing, pozzo della spalla

LI-4 hegu, fondo della valle

LI-10 shousanli, tre distanze (del braccio)

SP-6 sanyinjiao, riunione dei tre YIN

ST-30 qichong, assalto del QI

ST-36 zusanli, tre distanze (del piede)

LV-3 taichong, grande assalto

LV-13 zhangmen, porta del rifugio

KI-1 yongkuan, sorgente zampillante

KI-6 zhaohai, mare luminoso con TB-5 weiguan, barriera dell'esterno

BL-60 kunlun, monte Kunlun

BL-67 zhiyin, raggiungimento dello YIN

CV-3 zhongji, polo centrale

CV-4 guanyuan, barriera dell'essenza vitale

I PUNTI LIAO

Non affronterò, quindi, i trattamenti che possono essere consigliati al fine di alleviare i predetti disturbi, proprio per la ferma convinzione che nulla debba essere fatto se considerato fisiologico. Ciò su cui vorrei porre l'attenzione è una guida affinché anche il parto rimanga il più possibile naturale, aiutando con tecniche precise ed efficaci la donna a gestire la delicata fase del travaglio e la finale espulsione del bimbo. Fondamentale è considerare che bisogna rafforzare i Soffi dei Reni ed evitare tutti i movimenti che abbassano il QI.

Sono da tener presente quei punti utili nei mesi d'attesa

nel primo trimestre:

per sbloccare e stimolare l'Energia dello YINWEI MAI

KI-9 zhubin, omaggio agli sposi, ANROU FA in tonificazione

nel secondo trimestre:

per tonificare i Soffi della Milza

SP-1 yinbai, bianco nascosto AN FA

SP-2 dadu, grande città ANROU FA

nell'ultimo periodo:

per portare a termine la gravidanza e muovere le stasi

LV-14 qimen, porta della scadenza ANROU FA

IL PARTO

Ingoiare la pillola fangosa

La vita nel Cielo Posteriore inizia col primo respiro, il Polmone afferra il QI Cosmico e lo abbassa ai Reni, attivando così il JING e la YUAN QI. Il parto è il “trauma” che ci porta definitivamente nel post-natale, è un cambiamento radicale, comincia il processo di separazione dalla madre, è una trasformazione che va digerita, è la “pillola fangosa” della vita da mandare giù. Per uscire alla luce il bambino spinge attivando *GV-14 dazhui, grande vertebra* (attivazione dello YANG) e abbassa le clavicole per deglutire ed accogliere il TIAN QI, (*LU-2 yunmen, porta delle nuvole*) e farlo scendere all’ombelico dove attiverà il vortice del Triplice Riscaldatore, via di diffusione della YUAN QI, *ST-25 tianshu, perno del cielo* e *CV-8 shenque, palazzo dello SHEN*.

La pillola è “fangosa” per richiamare qualcosa di pregno, pesante e quindi estremamente YIN, che deve insediarsi in basso, molto vicino al concetto di JING.

Una volta consolidato il JING, la vita è pronta per essere bruciata, il Cuore chiede ai Reni la potenza per fare esperienza e creare consapevolezza sotto la guida degli SHEN, il fuoco sale verso l’alto portando la coscienza al Cervello (palazzo della pillola fangosa). E con il primo respiro comincia il ciclo che si ripeterà fino al ritorno al Cielo Anteriore.

PROMOZIONE DEL PARTO FISIOLÓGICO

Il luogo più adatto per nascere è quello più indicato per fare l'amore

Il parto è attivato dal raggiungimento massimo dello YIN, che influenza il bambino a girarsi e dà inizio alle dinamiche dello YANG. E' sicuramente un evento faticoso e difficile, ma non impossibile da sopportare! La madre perde molti Liquidi, molto Sangue, molto QI, ma la sofferenza fisica che caratterizza l'evento è utile sia per lei, sia per il nascituro: contiene importanti codici rispetto alla trasmissione delle comunicazioni, è essa stessa una comunicazione fra madre e figlio, è un'informazione atta a proteggere, come un grido d'allarme di fronte al pericolo, è un legame biologico con l'istinto di sopravvivenza. Inoltre, il dolore del parto ripristina velocemente l'equilibrio della pelvi.

Cercheremo, quindi, di contenere il dolore, non di eliminarlo, aiutando le donne a rilassarsi e ad avere meno paura, magari accogliendole in un ambiente confortevole, con luci calde, con la presenza di persone care e fidate, lasciandola libera di muoversi e di assumere la posizione che preferisce...sta partorendo, non è malata! E per gli impedimenti che possono sopraggiungere, quali la mal posizione fetale o un travaglio difficile, il TUINA o la Moxa sono validi strumenti, efficaci, poco invasivi, a basso costo e con poche controindicazioni.

Seguendo le indicazioni del dott. Rempp, il travaglio è dato da:

- 1) discesa della testa del bimbo
- 2) le contrazioni devono essere valide, sincrone e ritmiche
- 3) la cervice deve giungere a maturazione
- 4) ci deve essere rottura delle acque
- 5) il collo dell'utero si deve accorciare ed appianare

6) si ha l'espulsione del feto

7) in ultima istanza si deve espellere la placenta.

MAL POSIZIONE FETALE: quando la testa non è rivolta verso il basso

BL-67 zhiyin, arrivo allo YIN, AN FA in tonificazione o Moxa

ha azione di movimento sulle acque della pelvi, non agisce direttamente sul bimbo e perciò è privo di controindicazioni. Si può iniziare a trattarlo dalla 32° settimana di gestazione, fino a tre trattamenti la settimana. E' un punto estremamente efficace perciò qualora non dovesse dare risultati è meglio non insistere perché potrebbero esserci complicazioni che ne limitano la validità come, per esempio, il cordone ombelicale attorcigliato al collo del piccolo, e qui non ci possiamo fare nulla!

Secondo l'M.T.C. ci sono due situazioni in cui il travaglio può complicarsi, la prima, data essenzialmente da una situazione di VUOTO, legata alla debolezza di QI e XUE causata principalmente da una carenza del QI di Rene o ad una perturbazione di Milza si presenta più frequentemente nelle donne che non sono al primo travaglio. Si riconosce dal fatto che lo stesso si blocca una volta cominciato. La seconda tipologia è data da una situazione di RISTAGNO, più frequente nelle donne al primo travaglio, che si presenta con contrazioni, ma assenza di movimento, non c'è dilatazione ed è causata da una stasi del QI di Fegato o da vuoto di QI o di YANG, o anche da perturbazione dei sentimenti. Le due possono anche essere compresenti, in tal caso l'M.T.C. può essere d'aiuto con tecniche come l'agopuntura, il TUINA è efficace nei primi due casi.

VUOTO: il travaglio è cominciato, ma non prosegue, si blocca, le contrazioni sono deboli e rallentate, la madre risulterà evidentemente affaticata e pallida, bisognerà tonificare lo YANG, promuovere la discesa dei Soffi e muovere il Sangue

Meridiani di Triplice Focolare, Stomaco, Polmone e Mastro Cuore, in tonificazione con TUI FA o MO FA fino anche a 18 volte

Polmone e Mastro Cuore anche con AN FA, ponendo attenzione al respiro della partoriente

TUI FA

da BL-20 pishu, shu di Milza, ai punti LIAO

ANROU FA o YIZHICHAN TUI FA o MOXA

BL-20 pishu, shu di Milza

BL-21 weishu, shu di Stomaco

BL-23 shenshu, shu di Rene

GV-4 mingmen, porta del destino

ANROU FA

ST-36 zusanli, tre distanze dal piede

KI-7 fuliu, corrente di ritorno

BL-67 zhiyin, arrivo allo YIN

CV-6 qihai, mare del QI

RISTAGNO: quando le contrazioni sono forti, ma non vi è dilatazione, bisognerà rimuovere le stasi e promuovere la circolazione di Sangue e Soffi

Meridiani di Vescica Biliare e Fegato AN FA e ANROU FA

TUI FA

da PC-6 neiguan, barriera dell'interno, a PC-7 daling, grande collina

da LV-2 xingjian, intervallo attivo, a LV-3 taichong, grande assalto

da KI-2 rangou, valle splendente, a KI-3 taixi, ruscello maggiore

da LV-14 qimen, porta della scadenza, a GB-24 riyue, sole luna

da CV-4 guanyuan, barriera dell'essenza vitale, a CV-2 qugu, osso curvo

ANROU FA

LV-2 xingjian, intervallo attivo

LV-3 taichong, grande assalto

GB-34 yanglingquan, sorgente della collina YANG

CV-4 guanyuan, barriera dell'essenza vitale

Quando le contrazioni sono brutali, esagerate e continue, per armonizzare
Soffi e Sangue

Meridiani di Rene e di Fegato AN FA e MO FA

TUI FA

da KI-3 taixi, ruscello maggiore, a KI-10 yingu, valle dello YIN

da LV-3 taichong, grande assalto, a LV-11 yinlian, il posto degli YIN

MO FA o ANROU FA

CV-7 yinjiao, riunione dello YIN dell'addome

Se la partorienta mostra segni di gonfiore alle gambe, ha il ventre freddo, è
molto stanca e agitata si può scegliere di trattare

in tonificazione, per abbassare lo YANG

AN FA o ANROU FA

LI-4 hegu, fondo della valle

o, in dispersione, per rimuovere il ristagno dei liquidi

NA FA

SP-6 sanyinjiao, riunione dei tre YIN

Se il bimbo si è girato, ma fa fatica a scendere, per aiutare la discesa della
testa trattare, anche per 10 min.

ANROU FA o DIAN FA o Moxa

BL-67 zhiyin, arrivo allo YIN

BL-60 kunlun, monte kunlun

TUI FA

da LV-14 qimen, porta della scadenza, a GB-24 riyue, sole luna

da CV-4 guanyuan, barriera dell'essenza vitale, a CV-2 guku, osso curvo

da BL-31 shangjiao, forame superiore, a BL-34 xiajiao, forame inferiore

PER ALLEVIARE IL DOLORE: calmare lo SHEN e abbassare lo YANG

separare YINYANG sulla fronte FENTUI FA,

ANROU FA

PC-3 quze, curva della palude

LI-4 hegu, fondo della valle

TUI FA

da HT-7 shenmen, porta dello SHEN, a HT-5 tongli, comunicazione con

l'interno

YIZHICHANG TUI FA

HT-7 shenmen, porta dello SHEN

CV-17 shanzhong, centro del petto

con tutta la mano, MO FA sull'addome, in senso orario e sulla schiena,

da BL-17 geshu, shu del diaframma, a GB-30 huantiao, salto dell'anello

ENERGETICA NEI PRIMI ANNI DI VITA

Il bambino è già da prima della nascita un essere con un bagaglio sensoriale sviluppato: sente gli odori e i suoni, vede tutto, anche se non seleziona ancora le forme, riconosce le persone che gli sono più vicine, è un gran comunicatore. Per la sua provenienza dal Cielo Anteriore, il linguaggio corporeo è molto sensibile, il contatto contenitivo è per questo imprescindibile, la relazione che fin da subito deve essere sviluppata dovrà assolutamente tener conto delle sue delicate esigenze, il setting è fondamentale, le luci attenuate, un linguaggio dolce e l'atteggiamento disteso sono concretamente di basilare aiuto per una crescita tranquilla.

Una cura particolare dovrà essere rivolta all'alimentazione: il latte materno è di fondamentale importanza in questa delicata fase di sviluppo, è l'alimento più consono al nutrimento del bimbo, si adatta alle sue esigenze passando informazioni atte a proteggerlo sia fisicamente, sia emotivamente, diverse secondo il bisogno. E' bene quindi incentivarne il consumo, ricordando comunque, che non è consigliabile per la salute della madre, allattare oltre gli otto mesi, perché è un gran lavoro del Chong Mai (e di Stomaco), che sono ancora debilitati dalla conclusa gravidanza. Dai tre-quattro mesi si può cominciare a far assaporare al bimbo i cinque sapori legati ai relativi Movimenti, preparando una bevanda a base d'acqua bollita con ginger (Terra), oliva (Legno, Metallo, Fuoco), frutta (Terra), chicchi di riso (Terra), una verdura a foglia verde (Legno) e un pizzico di sale (Acqua). Dai cinque mesi si può cominciare ad introdurre nella dieta del cibo solido, legato principalmente a rafforzare l'elemento Terra, dapprima della farina di riso tostato poi della frutta e delle verdure come carote, zucca o patate. Dal Dacheng "Nel neonato (Ying,

d'età inferiore ai due anni) i cinque organi e i sei visceri, XUE e QI, non sono ancora definiti. La respirazione è veloce e le energie RONG QI e WEI QI si diffondono dall'interno all'esterno per concentrarsi a livello delle mani e dei piedi. Le malattie del bambino (Shaw fino a cinque-sei anni) non hanno alcun rapporto con i Sette Sentimenti. Quando non interessano il Meridiano di Fegato, esse sono in rapporto al Meridiano di Milza, quando non interessano il Meridiano di Milza, esse sono in rapporto col Meridiano di Fegato". Da queste poche parole si evince che il piccolo non è ancora "maturo" energeticamente, i Meridiani principali saranno completamente formati solo verso i sette-otto anni, ma, per quanto fragile, dovrà adattarsi al mondo circostante e le prime difficoltà saranno legate alla respirazione ed alla digestione. La WEI QI è ancora debole, per questo offrirà una scarsa protezione dalle energie perniciose esterne (vento, freddo, calore, umidità, secchezza), è questo il principale motivo per cui forme infettive anche banali possono facilmente trasformarsi in disturbi più gravi. Dobbiamo, altresì, tener conto che il piccolo è considerato "YANG puro", perciò sarà incline a disturbi da vuoto di YIN o da calore. Non da meno, la natura estremamente YANG del piccolo darà luogo a sofferenze acute ed improvvise che potranno risolversi altrettanto rapidamente, sempre perché YANG! In ultima analisi si dovrà considerare che alcuni disturbi possono essere legati a debilitazioni correlative nella madre. Nell'antico testo del 1500 d.C. steso dal Dott. Sun Simiao lo stato energetico del bambino è così descritto: "...gli organi e i visceri sono ancora immaturi, la vitalità è grande e la crescita è rapida, vi è facilità alle infezioni e alle contaminazioni con rapida evoluzione, il QI è puro ed efficiente e permette una facile guarigione...". Per consolidare il sistema energetico difensivo, secondo i testi antichi, è propizio far patire al bambino un po' di fame, un po' di sete e un po' di freddo e, per incoraggiare le funzioni dello Yangming è raccomandabile sottoporlo alla luce del sole il prima possibile.

COME SI MASSAGGIANO I BAMBINI

Coccole e carezze sono piacevoli per ogni creatura, per i cuccioli, ancora inebriati dal cullamento nel ventre materno, diventano nutrimento fondamentale per la crescita in armonia con se stessi ed il mondo che li circonda. La loro straordinaria delicatezza deve spingere in noi il rispetto per le loro primarie esigenze. Il contatto dev'essere prima visivo in modo da permettere loro di stabilire una relazione, e poi verbale, trovo utilissimo il canto (suono della Terra), con toni pacati e gentili, e allora sì, dopo che ci siamo fatti conoscere possiamo cominciare a toccare, con manovre morbide e contenitive, che ricordino loro il ritmo uterino.

Solitamente il massaggio non dura più di un quarto d'ora, la frequenza è quotidiana per alleviare i piccoli disturbi e bisettimanale per il mantenimento della salute, generalmente si segue una sequenza che parte dalla testa, seguita da mano e avambraccio (dx per le femmine, sx per i maschi), si va poi al dorso, all'addome e infine alle gambe. E' bene che la stanza dove si esegue il massaggio sia ben arieggiata, calda e silenziosa e che chi pratica il massaggio sia ben disposto, questa è una regola anche per il massaggio degli adulti, ma non dimentichiamo che i bambini sono molto più sensibili e percepiscono bene le tensioni.

TECNICHE DI TUINA PIU' UTILIZZATE

Ci sono delle manovre di TUINA che si prediligono nel massaggio di un bambino, rispetto ad altre: TUI FA, FENTUI FA, AN FA, ANROU FA, NA FA, CA FA, MO FA e NIE FA; si può usare la Moxa, specialmente quando è necessario tonificare Stomaco e Milza, rinforzare il Polmone o il Rene. In presenza di problemi cronici, come l'alopecia o disturbi neurologici, nei bambini più grandicelli si può ricorrere all'uso del Fior di Prugna.

IL MANTENIMENTO DEL BENESSERE NEL NEONATO

Prevenire è sempre meglio di curare, per questo si dovrebbe aver l'abitudine di massaggiare i bambini anche quando stanno bene, per aumentare le difese e tonificare quegli Organi che, non ancora del tutto formati, sono più deboli e facilmente attaccabili dai patogeni.

E' bene che i genitori assistano al massaggio, sia per tranquillizzare il bambino sia loro stessi, vedendo le varie manovre, si può spiegare loro com' eseguirle, in modo da poterle fare nella tranquillità familiare e con scadenze più ravvicinate. E' un grande aiuto anche per promuovere il contatto fra le parti che non sempre è così scontato.

Come sempre i protocolli di trattamento non sono esaustivi e devono essere sempre adeguati ad ogni persona, bambino o adulto che sia, ma semplici manovre, eseguite costantemente, con la supervisione di un professionista, sono un validissimo aiuto per mantenere il benessere sia fisico sia emotivo.

Le manovre dovrebbero durare circa un paio di minuti, nei testi si danno indicazioni precise (per 50 volte, fino a 300 volte, ...), personalmente trovo difficile contare mentre canto o racconto una storia, perciò è utile un orologio che scandisca il tempo, con l'esperienza, poi, diventa più semplice.

Partiamo dalla testa

apriamo il *Grande Cannello TUI FA*

per poi spingere verso l'esterno il *Palazzo dell'Acqua FENTUI FA*.

Prendiamo le manine e cominciamo partendo dal pollice a tonificare i vari Organi (trascuriamo indice e medio)

ANROU FA o TUI FA verso il palmo,

per le *zone degli Intestini TUI FA* in entrambi i sensi, rapidamente per schiarire

apriamo e chiudiamo le dita (*tecnica d'areazione*) velocemente.

Per il dorso

TUI FA con tutta la mano dall'alto verso il basso, lentamente

MO FA sulla zona lombare, focalizzando lo *Shu di Rene*

AN FA e *TUI FA* con due dita ai lati della colonna verso il basso

NIE FA sulla colonna (cammina cammina) verso l'alto,

fermandoci sui *punti Shu* che sembrano particolarmente pieni

NA FA con entrambe le mani aprendo verso l'esterno (la pelle arrossandosi disegna un fiorellino).

Sul torace

ANROU FA al centro del Petto

FENTUI FA dal centro del petto verso il basso, seguendo l'arcata costale.

MO FA sull'addome, con tutta la mano, in senso orario e in senso antiorario

ANROU FA sui punti di *Ren Mai* sotto l'ombelico.

Per le gambe,

ANROU FA su *Zusanli*

scuotimento dalle caviglie.

BIBLIOGRAFIA

- “Il massaggio Cinese” *L. USATE* ed. Mediterranee
- “Chi Kong” *Y. USATE Ming* ed. Mediterranee
- “Tuina – L’antica arte del massaggio cinese,, *L. Changye* ed. Xenia
- “dal “Hangdi Nei jing Lingshu” La psiche nella tradizione cinese”
C.Larre, E.Rochat de la Valleè ed. Jaca Book
- “Fondamenti di Medicina tradizionale Cinese” *F.Bottalo, R. Brotzu*
ed.Xenia
- “Manuale di Qi Shu” *F.Bottalo* ed. Xenia
- “Filosofia della M.T.C” *C. Larre, F. Berera* ed. Jaca Book
- “Elementi di M.T.C.” *J. Schatz, C. Larre, E. Rochat de la Valleè* ed.
Jaca Book
- “Atlante di Agopuntura” ed. Hoepli
- “Basi di Medicina Cinese e clinica di Tuina” *F. Cracolici, V. Marino,*
E. Rossi, S. Scarsella, L. Sotte, T. Hong ed. Ambrosiana
- “Medicina Cinese” *T. Kapchuk* ed. Red
- “Medicina Tradizionale cinese per lo shiatsu e il tuina” *M. Corradin, C.*
di Stanislao, M. Parini ed. Ambrosiana
- “Tuina” *M. Mercati* ed. Corbaccio
- “Le acque lunari” *A. Gulì* ed. Xenia
- “Il bonding dei nove mesi” *G. A. Ferrari* ed. Mediterranee
- “Ohashiatsu- Per una gravidanza sana e felice” *Ohashi* ed. Oltre il Ponte
- “Il linguaggio della pelle” *A. Montagu* ed. Garzanti

“Shantala” *F. Leboyer* ed. Sonzogno

“Il Massaggio Pediatrico cinese” *L. Sotte* Rivista italiana di M.T.C

“Lo shiatsu e i bambini” *autori vari* ed. L’Entronauta

“Agupunture in the treatment of children” *S. Barlow*, ed. Eastland

“Riflessologia per bambini” *Kunt*, ed. Xenia

DISPENSE

“Tuina Pediatrico” *S. Taccola* non pubblicata

“Tuina Pediatrico Progetto pilota FISTQ” *E. Rossi* non pubblicata

APPUNTI DA SEMINARI

Elisabeth Rochat de la Valleè

Franco Bottalo

Susanna Taccola

Elisa Rossi

Giorgio Toller